

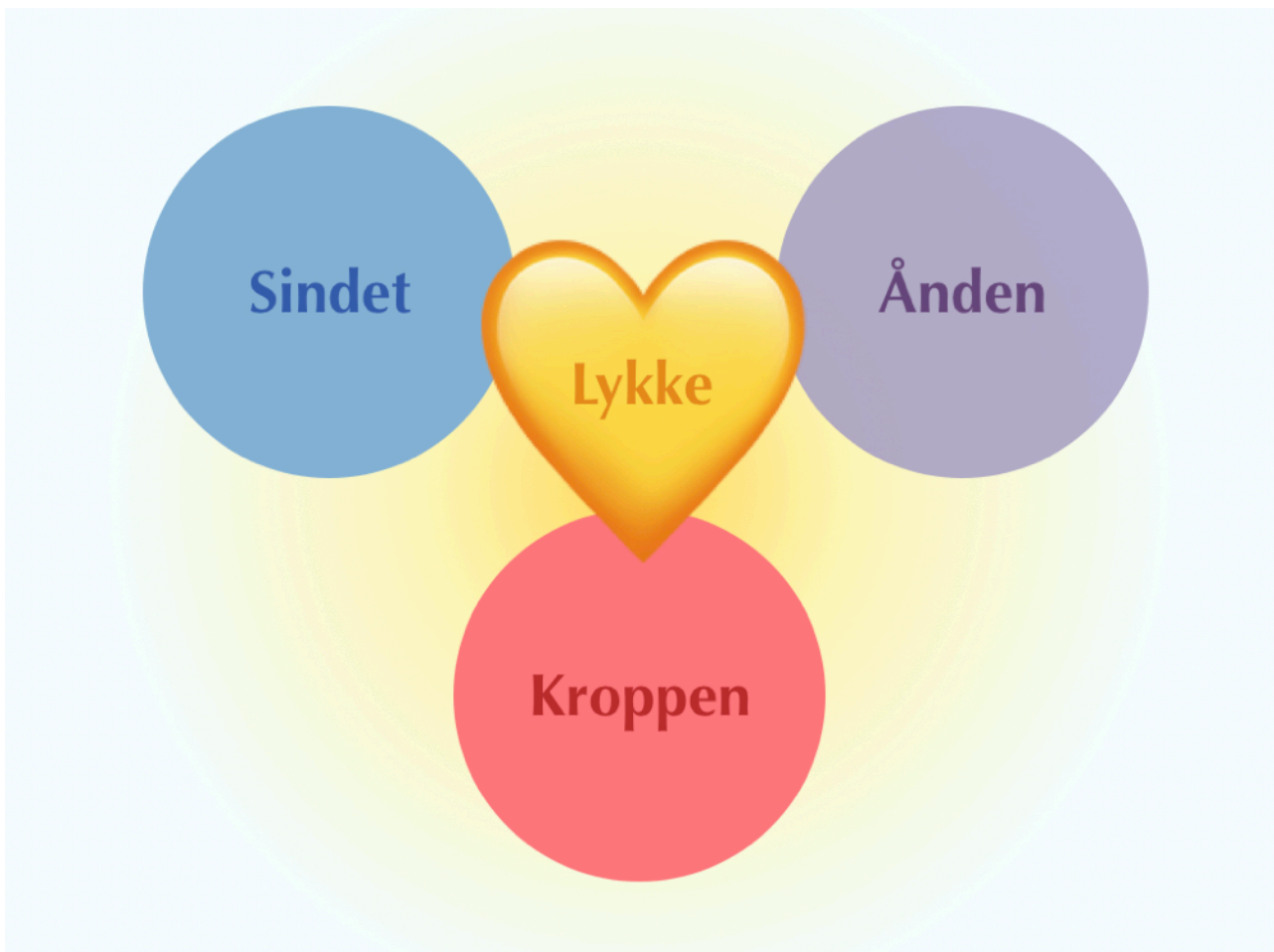
---

# Et lykkeligere liv på 8 uger

---

Kunsten at spise en rosin  
og få et lykkeligere liv på 8 uger.

Det er let!  
Lad mig vise dig hvordan.



# Uge 8

## *Din egen meditations praksis*

Uge 8 - Nu er det tid for dig til at beslutte hvilken praksis eller kombination af praksis du tænker, er noget du kan fortsætte med på lang sigt.

Uanset hvad du finder ud af og beslutter dig for.  
Så integrer denne praksis i løbet af uge 8.

Husk på at være realistisk.

Og at dit valg ikke er muret fast.

Du kan ændre på det, så det passer til de krav der stilles til dig og de ting du ønsker at undersøge og udforske.

Valget er dit!

Mange spørger i hvor lang tid skal jeg meditere ?

Der er ingen minimums eller maksimums tid på dette.

### **Ur tid er forskellig fra meditations tid.**

Du kan simpelthen eksperimentere med hvad der føles rigtigt.

Og hvad der giver dig de bedste chancer for at forny og nære og pleje dig selv.

Selve praksis vil lære dig det.

Og efter programmet ?

Så vel som den daglige praksis, er det lige så vigtigt at flette meditation ind i dit daglige liv.  
Så det altid er der når du har brug for det.

Du kan starte hver dag med meditation.

Når du åbner dine øjne, så stop blidt op, hold pause og tag 5 dybe åndedræt.

Ved at træde ud af auto pilot på denne måde, kan det være du vælger at scanne kroppen et minut eller to, eller fokusere på åndedrættet.

Eller udføre nogle blide stræk før du står ud af sengen.

På ethvert tidspunkt hvis du føler dig træt, frustreret, nervøs, angst, vred eller enhver anden kraftfuld følelse, giv din vejrtræknings plads.

Dette vil grounde dine tanker.

Afmontere dine negative emotioner.

Og igen forbinde dig med dine kropslige fornemmelser.

Du vil da være i en bedre tilstand, til at træffe gode beslutninger.

Uanset hvad du gør, se om du kan vedblive at være mindfull så meget af dagen som muligt...

F.eks. når du vasker op.  
Se om du kan føle vandet.  
Tallerknerne.  
Fornemmelserne i dine hænder.

Når du er udendørs.  
Virkelig se tingene.  
Høre lydene.  
Og mærke luften  
Som om det var allerførste gang.

Og endeligt - husk åndedrættet.

Åndedrættet er der altid for dig.  
Det forankre dig i nuet.  
Det er som en god ven.  
Der minder dig om, at du er ok.  
Lige præcist sådan som du er.

Dette er den sidste af de 8 uger i dette 8 ugers forløb Til Lykke.

God fornøjelse ❤️ Thor